



Gute Woche.



ROTKOHL SALAT MIT HIRTENKÄSE UND DATTELN

Für 4 Portionen

ZUTATEN:

- 800 g frischer Rotkohl
- 3 EL Himbeeressig
- 3 EL K-Classic Natives Olivenöl extra
- gemahlener Zimt
- K-Classic Jodsalz
- frisch gemahlener Pfeffer
- 2 EL K-Classic Wildpreiselbeeren aus dem Glas, ersatzweise frische Granatapfelkerne
- 6 getrocknete Datteln
- 200 g K-Classic Hirtenkäse
- 60 g Walnusskerne
- 2 EL gehackte Petersilie
- 1 EL gehackte Minze

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

ZUBEREITUNG:

Rotkohl putzen und in feine Streifen schneiden. Die Streifen in eine große Schüssel geben und mit Himbeeressig und Olivenöl marinieren. Den Salat mit Zimt, Salz und Pfeffer abschmecken. Preiselbeeren zugeben und untermengen.

Salat 20-30 Minuten ziehen lassen.

In der Zwischenzeit Datteln von den Kernen befreien und fein würfeln.

Hirtenkäse grob zerbröseln. Walnusskerne in einer Pfanne ohne Fett leicht anrösten und grob hacken. Datteln, Hirtenkäse, Walnusskerne und Kräuter unter den Rotkohlsalat mengen. Den Salat auf Tellern anrichten und servieren.

ENERGIEGEHALT PRO PORTION:

422 kcal

Kohlenhydrate: 23 g

Fett: 29 g

Eiweiß: 15 g

BE: 2

Schwierigkeitsgrad: einfach